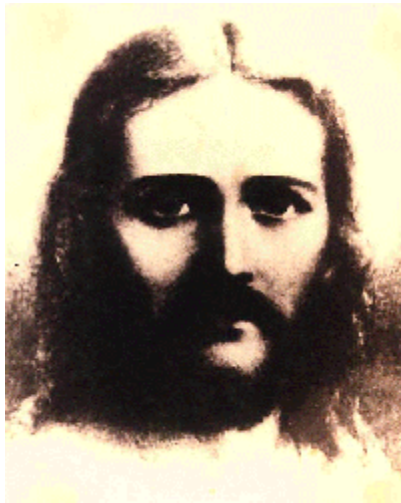


# **ESCOLA BÁSICA DE MENTALIZAÇÃO DO AMOR UNIVERSAL**



**J. Ochorovicz etc. etc.**

*“Vós sois deuses; vós podeis fazer tudo que Eu faço e muito mais ainda.”*

**(Jesus Cristo)**

*“Sede perfeitos, como vosso Pai, que está nos Céus, é Perfeito.”*

**(Jesus Cristo)**

*“Brilhe vossa luz.”*

**(Jesus Cristo)**

*“Não menospreze nenhum ponto do seu corpo físico e nenhum item da sua individualidade, pois mesmo sua conquista mais recente representa o resultado de milhares de anos de aperfeiçoamento.”*

**(J. Ochorovicz)**

*“A Escola de Mentalização do Amor Universal tem como sede o coração e a mente de cada um que se proponha a vivenciar o Amor Universal.”*

**(J. Ochorovicz)**

*“Talvez a mais terrível inimiga do Amor Universal seja a inveja, porque desune os trabalhadores da Grande Causa, mas um fator imprescindível para esse trabalho é o anonimato espontâneo, aprendido, repetido e consolidado depois de séculos de vivência da renúncia.”*

**(uma anônima)**

*“A Lei do Amor é Universal: torna-nos corresponsáveis pela sua existência em potencial, em direção à Luz.”*

**(um anônimo)**

## **ÍNDICE**

### **Introdução**

## **PRIMEIRA PARTE: AUTO APERFEIÇOAMENTO**

### **CAPÍTULO I – NOÇÕES TEÓRICAS**

#### **1 – O Espírito**

##### **1.1 – Sua essência: “*luz*”**

##### **1.1.1 – Sua evolução**

##### **1.1.1.1 – A fase humana**

##### **1.1.1.1.1 – O pensamento**

##### **1.1.1.1.2 – O sentimento**

#### **1.2 – O aperfeiçoamento intelectual**

##### **1.2.1 – O estudo**

##### **1.2.2 – O trabalho**

#### **1.3 - O aperfeiçoamento moral**

##### **1.3.1 – A humildade**

##### **1.3.2 – O desapego**

##### **1.3.3 – A simplicidade**

#### **2 – O perispírito**

##### **2.1 – Seus sentidos**

##### **2.1.1 – Visão**

##### **2.1.2 – Audição**

##### **2.1.3 – Paladar**

##### **2.1.4 – Tato**

##### **2.1.5 – Olfato**

##### **2.1.6 – Mediunidade**

##### **2.2 – Os “*chakras*”**

##### **2.2.1 – Coronário**

##### **2.2.2 – Frontal**

##### **2.2.3 – Laríngeo**

##### **2.2.4 – Cardíaco**

##### **2.2.5 – Umbilical**

##### **2.2.6 – Genésico**

##### **2.2.7 – Básico**

#### **3 – O corpo físico**

##### **3.1 – Seus sentidos**

##### **3.1.1 – Visão**

**3.1.2 – Audição**

**3.1.3 – Paladar**

**3.1.4 – Tato**

**3.1.5 - Olfato**

**3.1.6 – Mediunidade**

**3.2 – Os órgãos e funções**

**3.2.1 – Cérebro e alimentação pela energia solar**

**3.2.2 – Mediunidade**

**3.2.3 – Fala**

**3.2.4 – Coração e sistema circulatório**

**3.2.5 – Metabolismo**

**3.2.6 – Sistema reprodutor**

**3.2.7 – Alimentação pela energia da Terra**

## **CAPÍTULO II: EXERCÍCIOS PRÁTICOS**

**1 – Relaxamento**

**2 – Mentalização de você-Espírito**

**3 - Mentalização de você-perispírito**

**4 – Mentalização de você-corpo físico**

**5 – Mentalização do conjunto Espírito-perispírito-corpo físico**

## **SEGUNDA PARTE: MENTALIZAÇÕES DO AMOR**

### **UNIVERSAL**

#### **CAPÍTULO I: IDEÁRIO DO AMOR UNIVERSAL**

**1 – Auto Amor**

**2 – Ideário do Amor Universal**

#### **CAPÍTULO II: MENTALIZAÇÕES**

**1 – Formas-pensamento negativas enxertadas no psiquismo alheio**

**2 – Cura ou alívio de doenças físicas**

**3 – Mentalização de pessoa vítima de vícios de várias ordens**

**4 – Mentalização de pessoa necessitada de maior capacidade intelectual**

## INTRODUÇÃO

Antes de iniciarmos, propriamente, as reflexões diretamente ligadas ao tema deste livro, temos de compreender que, na fase humana, ou seja, aquela que vivemos atualmente, intermediária entre o Reino animal e a angelitude, nosso objetivo é aquele que Jesus enunciou através dos três Amores: 1 – a Deus; 2 – a si mesmo e 3 – ao próximo.

O primeiro é a reverência que devemos aprender a dedicar ao nosso Pai, que nos criou; o segundo é o autoconhecimento, de que Sócrates tanto falava e anda esquecido pela maioria dos nossos irmãos e irmãs encarnados; e o terceiro é o Amor Universal.

Temos que dizer também que nenhuma circunstância deve passar pela nossa mente como justificativa para descumpriremos qualquer uma dessas três propostas, pois elas representam nosso progresso como Espíritos imortais, destinados à perfeição relativa.

No presente estudo focalizaremos mais o Amor Universal, mas ele passa pelos dois primeiros, pois quem não é grato ao seu Pai, não saberá Amar seus irmãos e irmãs e quem não sabe quem é não saberá como entender o “*outro*”.

Não se trata de Filosofia, mas da prática, do dia a dia, da vivência em várias reencarnações, que, no final de um certo tempo, fazem o Espírito despertar do letargo provocado pela luta pelos interesses materiais e ver que precisa Amar para ser feliz.

É essa a proposta que trazemos para nossos queridos irmãos e irmãs, sem, contudo, nos julgarmos melhores do que ninguém, mas apenas queremos contribuir para que sua vida seja melhor, mais feliz, despertando, por sua vez, para a vivência desses três Amores.

Iniciemos nossas reflexões.

Na nossa trajetória evolutiva, tivemos que vivenciar as experiências sucessivas dos Reinos mineral e vegetal e, somente no último estágio no Reino animal, adquirimos a

faculdade do pensamento fragmentário, que, com o ingresso na fase humana, transformou-se em pensamento contínuo.

Todavia, a verdade é que, se há planetas onde os seres humanos se comunicam apenas pelo pensamento, na Terra isso parece ficção, segundo o entendimento da maioria esmagadora dos seus habitantes.

Os gurus e iniciados em número reduzidíssimo, dentre os quais uma personalidade que ficou muito conhecida no mundo ocidental – Chico Xavier – não necessitam mais da articulação verbal de palavras para entenderem e se fazerem entendidos.

Entenda-se o pensamento como um meio de comunicação mais aperfeiçoado que as palavras e gestos.

Essa potência pode ser desenvolvida pela prática de exercícios especializados, tanto quanto se necessita de especialização em qualquer outra atividade.

Propomo-nos a estudar junto com nossos irmãos e irmãs um pouco da teoria e da prática e, estando preparados para vibrar em favor do Amor Universal, através de emissões mentais, iniciarão uma diferenciada forma de contribuir para melhorar a vida das pessoas e a sua própria, pois, como disse Jesus pelos lábios de Francisco de Assis: “*É dando que se recebe.*”

Iniciemos esta Introdução, então, com as reflexões que se seguem.

O Espírito é “*luz*”, tanto que Jesus recomendou: “*Brilhe vossa luz.*” Sua essência não tem forma nem órgãos, mas é pura “*luz*”.

Assim, todas as criaturas são “*luz*”, desde as mais rudimentares, ou seja, as mais próximas da sua origem, do instante mágico em que saíram das Mãos do Criador, quando foram pela primeira vez pensadas, simbolizadas na estrutura de uma partícula subatômica; até as mais adiantadas, que podemos chamar, simbolicamente, de Espíritos Puros, e, nesse caso, podemos tomar Jesus como referência.

Fixemos bem essa noção, pois ela é o cerne do nosso estudo, ou seja, todos os seres são “*luz*”.

Se você não acredita que é “*luz*”, ou seja, se você entende que Jesus estava utilizando apenas uma figura de linguagem, como o fazem os poetas, de nada adiantará continuar a estudar conosco.

Presumamos que você tenha, então, como certo que você é “*luz*”. Imagine-se um foco de “*luz*” por alguns segundos ou minutos, conforme você deseje.

**Sigamos adiante.**

Jesus também falou: “*Vós sois deuses; vós podeis fazer tudo que Eu faço e muito mais ainda*” e também “*Sede perfeitos, como vosso Pai, que está nos Céus, é perfeito.*”

Se você também não acredita que Ele estava afirmando que a evolução nos transforma de simples energia subatômica em Espíritos puros, no curso dos bilhões de anos, então também estamos perdendo nosso tempo em lhe falar e você em nos ouvir.

Todavia, se sua percepção intelectual, sua razão, sua inteligência, resultado de bilhões de anos de evolução, adota como verdades essas três frases que Jesus proferiu para retratar todas as potencialidades de cada criatura de Deus, então, vamos adiante, numa viagem que você adorará, pois representa seu aperfeiçoamento interior, um passo adiante na sua vida, no caminho da perfeição relativa (pois só Deus detém a Perfeição Absoluta).

Não importa que sua vida tenha seguido, até agora, sem rumo definido ou que você tenha se encaminhado para o Mal, pois todos os seres que estão ligados à Terra são “*filhos pródigos*”, que estão à procura do caminho de volta para a Casa Paterna.

Uns estão mais próximos da hora do Abraço do Pai e outros ainda procuram ignorar o Amor de que são objeto: você, provavelmente, estará entre esses dois extremos.

Mas, confie em que você é luz e chegará ao estágio de Espírito Puro e sigamos adiante.

**Dividiremos este livro em duas Partes: a Primeira dedicada ao Auto aperfeiçoamento, com dois Capítulos: o primeiro dedicado às questões teóricas e o segundo ao exercício de mentalização em seu próprio favor enquanto que a Segunda Parte trata do exercício de mentalização do Amor Universal, em favor das pessoas que você quiser ajudar, sejam poucas ou muitas, contanto que você pense nelas com Amor Universal e não com amor egoístico.**

**Você consegue entender a diferença entre o amor egoístico e o Amor Universal?**

**Não leve em tanta conta, para iniciar a mentalização da sua essência espiritual, que é “luz”, se você detecta em si defeitos morais e vícios, pois todas as criaturas de Deus são “luz” e você também é “luz”.**

**Por algum motivo sua “luz” pode estar brilhando menos que o ideal, mas você conseguirá fazê-la brilhar intensamente, tal como se vê, por exemplo, nas fotos “Kirlian”: entenda e conscientize-se dessa realidade.**

**Não se trata de nada especial, mas sim de uma previsão da Vontade de Deus, que criou a cada um de nós com a destinação da perfeição relativa, tanto quanto a semente desabrocha e procura a superfície do solo, atendendo a um tropismo irresistível.**

**Nós também somos assim: não há como fugir à perfeição relativa, não há como apagar a própria “luz”.**

**Uma vez criado um ser, ele será Espírito Puro.**

**Seguindo adiante, quando for mentalizar seu perispírito, procure focalizar mais tempo, mentalizando “luz” nos pontos deficientes, mas sem ansiedade, pois todo progresso demanda uma série de mudanças, que, se forem muito rápidas, podem nem sequer dar a satisfação da vitória.**

**Saboreie, “curta” a satisfação de vivenciar seu próprio progresso, como se saboreasse uma apetitosa fruta da sua preferência. Progredir não é passar, de imediato, de oito a oitenta, mas caminhar cada passo, adiante, do oito até chegar ao nove, ao dez, ao onze e assim por diante, pois o oitenta é a**



perfeição, que está destinada a cada um de nós, algum dia, mas não agora. Até lá fiquemos felizes pela caminhada ascensional, porque, na verdade, estamos caminhando numa estrada de terra, pisando com os pés descalços, haurindo a energia que brota da Terra, pisando igualmente na grama rasteira, que, de espaço em espaço, brota do solo, e estamos vendo em torno da estrada trechos arborizados profusamente, tendo, em outros pontos, arbustos de pequeno porte, que deixam-nos ver, ao longe, paisagens de imensos campos plantados com várias espécies vegetais, da mais pura beleza, tudo isso iluminado por uma claridade solar que aquece sem incomodar: essa é a nossa caminhada evolutiva, mesmo que, sem apurar os “*olhos de ver*”, que representam compreendermos que somos “*luz*”, enxerguemos apenas escuridão, problemas, sofrimentos, erros e desânimo.

Assim deve ser a nossa percepção com relação à caminhada evolutiva, não importando se estamos vivendo num palácio ou numa pequena e pobre moradia; se somos intelectuais ou semialfabetizados; se estamos bem de saúde física ou deitados num leito de hospital; pois, somos “*luz*” e nossos pensamentos e sentimentos são nossas formas de manifestação mais elevada, ou seja, são nós mesmos, enquanto que o corpo físico é a nossa ferramenta de manifestação mais rudimentar, mais grosseira e, portanto, sujeita às doenças, ao envelhecimento e à desagregação no túmulo. Mas não somos o nosso corpo físico: nós somos uma chama de “*luz*”, que tem um outro corpo, sutil, invisível para os seres humanos encarnados em geral, mas que é nosso corpo “*definitivo*”, digamos assim.

Se esse corpo “*definitivo*” está doente, procuremos curá-lo, pois ele é muito importante para nós, como nossa vestimenta verdadeira.

Iremos trabalhar nosso psiquismo para curá-lo.

Sigamos adiante.

Queremos aperfeiçoar o corpo físico? – É uma opção que temos de avaliar se é a coisa mais importante para a nossa

vida. Se não for contribuir para a nossa evolução como “*luz*”, simplesmente procuremos mantê-lo, sem deixá-lo piorar mais do que acontece normalmente por força do processo de gradativo envelhecimento, até ele não mais servir e ser devolvido à Mãe Natureza, para servir de adubo natural, enquanto que nós seguiremos adiante, como “*luz*” revestida daquele outro corpo, “*definitivo*”, o perispírito, que brilhará, como Jesus recomendou, se investirmos no nosso aperfeiçoamento intelecto-moral Ele não disse: “*Brilhe vossa luz*”?

Vamos, então, mais adiante, no nosso estudo.

Tendo aperfeiçoado a nós mesmos, estaremos em condições de maior quantidade e qualidade de “*luz*” direcionarmos às pessoas.

Esta é a proposta do nosso estudo.

Acompanhem-nos aqueles que gostam de aventuras pelo Mundo do Desconhecido!

Que Jesus nos abençoe a todos, a fim de compreendermos quem somos e onde podemos chegar, sempre pedindo Sua Bênção para nossa vida, nossos estudos e nosso trabalho em favor do Bem de todos!

J. Ochorovicz etc. etc.

**PRIMEIRA PARTE:  
AUTO  
APERFEIÇOAMENTO**

## **CAPÍTULO I – NOÇÕES TEÓRICAS**

Os trabalhos de mentalização em benefício próprio, pode-se dizer, somente produzem efeitos excelentes se o mentalizador tiver passado por um treinamento adequado, que, naturalmente exige uma base teórica, como, aliás, qualquer atividade humana. Todavia, se o mentalizador pretende ajudar outra pessoa, mais ainda se exige esse treinamento prévio, que, igualmente, exige o embasamento teórico, principalmente, por exemplo, em casos de cura ou alívio de doenças ou vícios, o mentalizador pode sair muito enfraquecido dessa operação.

Em suma, é necessário, primeiro, conhecermos a teoria para, depois, aplicarmos esses conhecimentos na prática.

Queremos dizer que, todavia, não se faz necessário que alguém estude por anos a fio apenas a teoria para, somente depois, iniciar a prática.

Não há uma fixidez nesse aprendizado teórico-prático em termos de duração, variando de pessoa para pessoa, uma vez que há pessoas que trazem de vidas passadas esses conhecimentos, que podem estar simplesmente “*adormecidos*”, enquanto que há outras que nada têm arquivado no seu psiquismo a esse respeito.

Por isso, dizemos que o prazo do aprendizado varia de pessoa para pessoa.

Ninguém, nesse aspecto, deve se comparar a outrem, pois cada um tem de seguir seu próprio ritmo e, inclusive, há estudantes dessa técnica que começam bem, acelerados, e, depois estagnam, enquanto que há outros que aparentam maiores dificuldades no início, mas, a partir de certo ponto, se desenvolvem a partir de um verdadeiro “*salto qualitativo*”.

Portanto, cada um é responsável por si próprio, sem concorrência com os demais, disputa etc. etc., pois a conquista é sempre individual e todos podem ajudar a si próprios e aos demais seres humanos.

## 1 – O ESPÍRITO

Consideremos o Espírito em si como uma “*luz*”, pois que, realmente, cada Espírito é uma chama, uma centelha ou qualquer coisa desse tipo, todavia, sem forma, sem limitação externa, sem corpo, sem órgãos: esse é o Espírito.

Para as pessoas que estão querendo, por exemplo, se libertar da fixação na sexualidade, digamos, exacerbada, é importante pensar em si própria e nas outras pessoas enxergando cada ser humano dessa forma, para ir diluindo, aos poucos, a falsa noção de que o importante é o corpo.

Assim, cada vez que você olhar para uma pessoa ou para si mesmo, mentalize o Espírito, como uma luz ou, por exemplo, um boneco inflável, transparente, sem órgãos, do qual se irradia uma luz, da cor que você entender mais conveniente.

O importante é você compreender que o Espírito é “*luz*” e não tem forma definida, nem órgãos e nem nada do que é material.

Essa visualização deve ser realizada inúmeras vezes, como exercício cotidiano.

Explicaremos por que: Santo Agostinho, até certa idade, era atormentado pela sexualidade exacerbada e enxergava psicologicamente cenas pornográficas até nas imagens dos santos, até o ponto em que, passando a investir na auto reforma moral, foi conseguindo vencer essa dificuldade e saiu vencedor na batalha pela paz interior. Eis aí um exemplo do que pretendemos dizer, pois é muito grande o número de pessoas fixadas no sexo exacerbado, que, ao invés de enxergar nas outras pessoas Espíritos, fixam-se no corpo delas, principalmente nos órgãos genitais, com grandes prejuízos para sua própria paz interior.

Mas toda conquista espiritual de auto equilíbrio é possível, desde que, em primeiro lugar, esteja firme a vontade da auto superação moral.

**Acreditemos em nós mesmos e na capacidade de que cada ser humano tem de ser perfeito, ao final de muita evolução, mas é certo que a meta será alcançada.**

### **1.1 – SUA ESSÊNCIA: “LUZ”**

**Essa percepção, ou seja, essa certeza é indispensável.**

**Se alguém não consegue passar desse ponto, então, todos os passos seguintes são impossíveis, pois somente iremos conseguir mentalizar em benefício nosso e das outras pessoas se tivermos a certeza de somos “*luz*” e que os outros seres são “*luz*”.**

**A “*luz*” é a forma de energia mais aperfeiçoada e é ela que iremos transportar de nós para outrem, a fim de beneficiá-lo.**

**Por enquanto, compreendamos a importância dessa forma de entender o que somos e o que os outros são: “*luz*”.**

**Cada um pode se idealizar da cor que mais lhe agrada, ou mesmo, combinando várias cores: há quem prefira todas as cores do arco-íris etc. etc.**

### 1.1.1 – SUA EVOLUÇÃO

A evolução de cada Espírito na fase humana se processou através de bilhões de anos, sendo o mais primitivo de nós o resultado de mais ou menos dois bilhões de anos, partindo de uma partícula subatômica até o estágio atual.

Portanto, nunca devemos menosprezar nossos irmãos e irmãs, porque, além de ser descaridosa essa atitude, desmerece o progresso que esses seres já alcançaram.

A evolução não se processa de reencarnação em reencarnação, mas insensivelmente, a cada fração de segundo, pois cada sentimento e cada pensamento que irradiamos significa um dado a mais no nosso acervo de conhecimentos e, portanto, uma evolução.

Devemos, por isso, valorizar cada minuto da nossa vida, aplicando nossas energias psíquicas e físicas em algo útil realmente, pois somos aquilo que pensamos e sentimos e não o patrimônio material, nosso *status* social, nosso vigor físico, nossa beleza corporal etc. que nos foram emprestados “*por algum tempo*”.

Valorizemos nossa essência, que é “*luz*”: o mais, tudo passa.

A evolução é interior.



### 1.1.1.1 – A FASE HUMANA

A fase humana é apenas mais uma dentre muitas.

Nós, seres humanos, por exemplo, começamos a desenvolver mais acentuadamente o que a Ciência chama de inteligência, todavia ela já está presente nos animais superiores em certo grau de desenvolvimento. Adquirimos o senso moral, ou seja, o “*senso do certo e do errado*”, mas ouvimos falar na angelitude, sendo André Luiz um dos que falou nesse nome, sem, contudo, detalhar o assunto.

Na verdade, conhecemos o que nos está abaixo, mas não o que nos está acima: no máximo, temos vagas notícias. Por exemplo, na personalidade de Jesus temos um exemplo de como é um desses seres angelicais, que outros chamam de Espíritos Puros.

Mas, voltemos à fase humana, pois a maioria dos nossos irmãos terrenos sequer pensam sobre isso, vivendo enfiados na luta pelo pão de cada dia, nas atividades da reprodução da espécie e na necessidade de repouso através do sono: por isso, diz-se que um ser humano terreno comum vive em função de três objetivos: “*comer, dormir e reproduzir*”.

Isso representa muito pouco para um Espírito que sabe que é “*luz*”: esse não se conformará em viver tão horizontalmente e quererá avançar no rumo do desenvolvimento do “*poder mental*.”

### 1.1.1.1.1 – O PENSAMENTO

A maioria dos nossos irmãos e irmãs utilizam o pensamento como quem liga e desliga um aparelho de televisão sem se preocupar como é seu funcionamento.

Pensar é uma atividade natural no ser humano, mas quem consegue entender sua natureza, sua essência, seu funcionamento, etc., consegue empregá-lo com muito maior proveito, tal como quem conhece bem sobre tudo que diz respeito a um televisor tirará muito proveito da sua cultura específica, técnica, desse assunto: isso é evidente.

O pensamento é uma emissão de energia espiritual, que pode ser medida, pesada, analisada, digamos assim, tanto quanto o fruto de uma árvore frutífera.

Não se trata de uma fantasia, uma coisa irreal, uma abstração, mas sim uma realidade, tanto que se fala em “*formas-pensamento*”, que são verdadeiros “*seres temporários*”, criados e mantidos por cada pessoa.

Por exemplo, impregnamos os objetos, locais, pessoas com nossa energia psíquica, mesmo sem sabermos que isso está acontecendo.

Há pessoas que, devido à sua mediunidade de psicometria, conseguem descrever cenas, por exemplo, vividas por pessoas, bastando entrar em contato com os locais onde elas se desenrolaram ou objetos que elas tocaram e assim por diante.

Pensamento, portanto, não é abstração, mas realidade.

Quando Jesus disse: “*Todo aquele que olhar para uma mulher cobiçando-a já cometeu adultério com ela no seu coração.*” Abstraiamo-nos, agora, da análise ética da questão e fiquemos, para efeito deste tópico do nosso estudo, apenas com a reflexão de que o pensamento não é uma abstração, pois que Jesus, mesmo naquele tempo primitivo, avançou a informação da possibilidade do equívoco moral pela emissão de pensamentos negativos.

Fiquemos com essa afirmação para reflexão: o poder criador do pensamento. Portanto, como não ficamos um

**segundo sem pensar, emitimos pensamentos o tempo todo e, portanto, criamos o tempo todo.**

**Basta querermos criar no Bem que tal irá acontecer, gradativa, mas seguramente.**

#### **1.1.1.1.2 – O SENTIMENTO**

**Para fins didáticos, dividimos as emissões do Espírito em pensamentos e sentimentos, sendo os primeiros, digamos, emitidos pelo cérebro, pela razão, e os segundo pelo coração, pelas emoções.**

**No fundo, são uma única coisa, mas, como facilitará a compreensão, fiquemos com essa ficção: há diferenças entre pensamentos e sentimentos.**

**Neste estudo, dedicaremos maior atenção ao pensamento, a fim de treiná-lo para o direcionamento em favor de si próprio e dos outros.**

**Todavia, não podíamos deixar sem nenhum comentário a questão dos sentimentos.**

## **1.2 – O APERFEIÇOAMENTO INTELECTUAL**

**Ninguém precisa diplomar-se em alguma faculdade para aprender a lidar com o pensamento, pois, inclusive, não há nenhuma faculdade terrena que estude este tipo de assunto.**

**Basta ter uma noção de coisas básicas da vida para ter condições de acompanhar nossa linha de raciocínio.**

**Portanto, não se deve exigir que os nossos irmãos e irmãs tenham qualquer nível de escolaridade que seja para poderem ser admitidos ao estudo junto conosco, pois também somos aprendizes.**

**Tomemos como referência, sempre, Jesus, que se autoqualificou de Mestre, pois realmente o é.**

**Ele, sim, é o Mestre, considerando-se as limitações naturais dos habitantes da Terra.**

**Os demais são Seus discípulos (alunos), mais ou menos graduados.**

**Queremos dizer que a divisão das qualificações do Espírito em inteligência e moralidade é outra ficção, adotada para fins meramente didáticos, mas, na verdade, não corresponde à realidade, pois não se consegue distinguir o limite exato entre uma coisa e outra.**

**O que é a inteligência senão a facilidade, maior ou menor, de aplicar suas próprias energias? E o que a moralidade que a reflexão sobre os benefícios verdadeiros desse investimento? As duas coisas se entrelaçam, sendo a primeira a força real da energia e a segunda a avaliação da utilidade verdadeira de um determinado direcionamento.**

**Ninguém emprega sua energia sem refletir sobre sua utilidade, pois automaticamente a consciência pesa, mede e avalia.**

**Por isso, ninguém engana a si próprio e, cedo ou tarde, a consciência chama cada um à devida prestação de contas.**

**“- O que você fez do seu irmão?” foi perguntado a Caim. Assim a nossa consciência nos indaga a cada emissão mental: “- O que você pretende?”**

**Reflitamos sobre isso.**

### 1.2.1 – O ESTUDO

Alguém pode achar que somente se estuda nas escolas, aprendendo a lidar com as regras gramaticais etc., mas há povos inteiros que estudam sem conhecerem a escrita, pois a escrita é apenas uma das formas de se perpetuar o Conhecimento, mas há outras formas, que o chamado “*mundo civilizado*” menospreza injustamente.

Para nós, portanto, o estudo, a que nos referimos, é aprendizado, não importando se escrito ou não.

O que interessa é que cada um fixe no seu interior as informações que tencionamos lhes transmitir.

Inclusive porque a maior parte do nosso estudo é puramente o exercício mental, que não se consegue reproduzir em palavras ou, então, é tão extenso que ter-se-ia de escrever toneladas de livros.

### **1.2.2 – O TRABALHO**

**O trabalho a que nos referimos é a colocação em prática das noções sobre a mentalização.**

**Ninguém, é evidente, estudará estes temas visando beneficiar apenas a si próprio e seus entes queridos, pois falamos aqui no Amor Universal.**

**Sem esse objetivo ninguém consegue passar de um certo grau no aprendizado, pois Deus não permite, fazendo uma comparação, terrícolas construam naves espaciais para irem importunar os marcianos: chegarão até um certo ponto, mas dali não passarão.**

**Assim, sem assunção do compromisso interno com o Amor Universal, ninguém conseguirá avançar muito no campo do poder mental.**

**Há Espíritos ligados às falanges do Mal dotados de notável poder mental, mas eles sempre esbarram em certos limites e dali não passam, sem contar que eles só atingem quem lhes está no nível ou abaixo.**

**O compromisso ético, portanto, é imprescindível para o desenvolvimento do poder mental.**

**O Amor Universal é o elo de ligação com as correntes do Bem, que dirigem o Universo, por trás das quais, ou melhor, na frente das quais, está Deus, que a tudo fecunda e sustenta.**

### **1.3 - O APERFEIÇOAMENTO MORAL**

**O que é o aperfeiçoamento moral do que, em última instância, o direcionamento do poder mental para o Bem, ou seja, o progresso?**

**Costumamos falar em três virtudes: humildade, desapego e simplicidade, mas outras falam em outras tantas.**

**Sabemos que mencionam-se vinte e quatro, mas ficaremos, para facilitar nosso estudo, com as três acima referidas.**

**Os queridos leitores poderão contemplar outras, segundo sua convicção pessoal.**



### 1.3.1 – A HUMILDADE

Jesus era humilde, tanto que disse: *“Eu, de Mim mesmo, nada posso.”*

Se Ele, como Divino Governador da Terra, fez essa afirmação, por conhecer Seus limites, que dirá de nós, quando nos julgamos todo poderosos, superiores aos nossos irmãos e irmãs e os desprezamos como inferiores?

Baste isso para refletirmos sobre a humildade.

Ser humilde não é ser subserviente, mas consciente de que, apesar de importante no trabalho no Bem, não é insubstituível, pois Jesus mesmo não é insubstituível no Governo do planeta, havendo inúmeros outros, do Seu nível, que podem ocupar-Lhe o lugar, com igual proficiência.

Sem humildade não há como desenvolver-se o poder mental, pois Deus é que tudo pode e Ele dará a cada um conforme o bom direcionamento que cada um der as dons recebidos, sempre reconhecendo que *“de nós nada podemos”*.

### 1.3.2 – O DESAPEGO

O desapego significa *“fazermos o Bem e seguirmos adiante”*, sem aguardar os resultados, pois Deus é o *“Senhor da Vinha”*, enquanto que somos Seus *“trabalhadores da última hora”*.

A produção pertence ao Senhor da Vinha e não aos trabalhadores, apesar de que somos Seus filhos, mas ele nos paga o *“salário”*: entendamos bem isso.

Quando realizarmos um trabalho no Bem refletamos se estamos nos contentando com o *“nosso salário”*, que sempre é maior do que merecemos ou se estamos cobiçando o *“salário dos outros trabalhadores”*, através da inveja e da competição, ou, pior, se queremos nos apossar das próprias *“glebas do Senhor”*.

Por isso é importante cada um analisar a si próprio e verificar há quanto tempo está vivendo o desapego aos bens e interesses materiais.

Há pessoas que introjetaram o desapego há séculos enquanto outros estão tentando aprender essa virtude e ainda outros que sequer querem iniciar sua vivência.

Para esses últimos temos, infelizmente, que dizer: *“Deixe sua oferenda diante do altar, reconcilie-se com seu adversário e, somente depois, retorne para o templo”*, com isso querendo dizer, desapegue-se intimamente dos bens e interesses materiais e, então, inicie seu desenvolvimento mental.

Não queremos dizer que você terá que doar tudo que lhe é necessário para a sobrevivência no mundo, mas que racionalize o que lhe é realmente importante em termos de posses materiais e interesses mundanos, pois, em caso contrário, não conseguirá *“doar de si”*, uma vez que sua energia mental estará pesada, cristalizada, e não será *“luz”*, mas gelo, pedra.

Conseguiu compreender que não estamos excluindo-o desse aprendizado, mas explicando-lhe a lógica segundo a qual se processa?

**Tratando-se de um exercício puramente mental, não há como manipular o pensamento cristalizado, compacto, pesado, direcionando-o, pois seria como lançar, em direção às pessoas, em vez de um jato de “luz” uma pedra, um tijolo.**

**Desapegue-se e retorne, reavalie seus valores internos, seus objetivos na vida, pois quem concentra sua atenção em si próprio, mais do que o necessário, desequilibra a “*balança da evolução*”, que tem três pratos: 1) o Amor a Deus, 2) o Amor a si próprio e 3) o Amor Universal.**

**Dedicamos um comentário mais extenso a este item, porque é o ponto fraco da maioria das pessoas: o egoísmo, que se manifesta de inúmeras formas.**

### 1.3.3 – A SIMPLICIDADE

Para se entender o que é a simplicidade analisemos seu oposto, que é a vaidade, ou seja, o desejo de evidência inútil.

Há situações em que se deve aceitar a evidência, ou seja, quando o Bem se propagará. Por isso Jesus disse: *“Colocai a candeia sobre o candeeiro, a fim de que dê luz a todos os que estão na casa.”*

Afora essas situações especiais, estaremos contrariando a regra da simplicidade.

Observemos nosso Modelo Máximo, que é Jesus: quando encarnado procurou evidência em raras situações, tanto que a maior parte dos Seus Ensinos veio a lume muito tempo depois, inclusive atualmente através dos livros, por exemplo, de Amélia Rodrigues, Cneio Lúcio etc.

O gosto, declarado ou disfarçado, pela evidência prejudica totalmente o trabalho a que nos propomos, pois o anonimato é a regra básica.

Ninguém precisa saber que beneficiamos determinada pessoa, pois o mérito que temos é o de trabalhar como mais um numa multidão de outros trabalhadores.

Entendamos essa outra regra básica: a adoção do anonimato como regra, sujeita a uma ou outra exceção.

## 2 – O PERISPÍRITO

Quando os Espíritos Superiores aconselharam Allan Kardec a criar o neologismo “*perispírito*” assim procederam por medida de prudência, pois sabiam que a maioria dos adeptos da Terceira Revelação seriam, principalmente, aqueles egressos do Catolicismo e seria muito querer dessas pessoas que aceitassem expressões vindas do Hinduísmo e outras correntes, que já estudam os corpos espirituais há milênios.

Todavia, foi André Luiz o principal encarregado pela mesma Espiritualidade Superior de avançar mais nesse tema, lançando o nome “*corpo mental*” no seu livro “*Evolução em Dois Mundos*”.

Não esclareceu o que é o corpo mental também por uma questão de prudência, aguardando que, no futuro, outros missionários lançassem luz sobre o assunto e fossem adiante.

Allan Kardec foi explícito no tocante à questão da progressividade da Revelação Divina.

Todavia, infelizmente, há quem ande olhando para trás e parou no tempo, considerando Kardec como intocável, sendo que ele mesmo disse que outros viriam depois dele, a fim de informar sobre detalhes que ele tinha abordado apenas “*en passant*”.

Foi a tarefa de André Luiz e Emmanuel, para mencionar apenas dois, mas é a tarefa atual de Joanna de Ângelis e Manoel Philomeno de Miranda, também para mencionar apenas dois.

O que esses quatro tem avançado ou avançaram no aprofundamento da colaboração kardequiana é de extrema valia. Todavia, temos a ponderar uma questão de suma gravidade, que pode desagradar os ortodoxos, mas não podemos deixar de dar a nossa contribuição nesse ponto.

Trata-se do livro “*A Grande Síntese*”, que, segundo afirmativa clara de Emmanuel, foi ditado diretamente por Jesus, através do médium não espírita Pietro Ubaldi.

Nesse livro, o Divino Governador da Terra expõe toda a síntese do conhecimento possível aos seres humanos mais adiantados do mundo terreno na primeira metade do século XX. Todavia essas informações são desprezadas pelos ortodoxos, com grande prejuízo para eles próprios e para aqueles que, nem sempre bem informados, os seguem.

Ficam, portanto, “*cegos guiando outros cegos*”, na expressão de Jesus.

Infelizmente, cristalizou-se, no meio espírita, no qual, aliás, vivemos e trabalhamos, o pavor aos “*falsos profetas*”, o que, diga-se de passagem é uma reminiscência inconsciente das vivências da Idade Média europeia, em que se via em toda parte manifestações do “*demônio*”.

Como coletividade, ainda não nos livramos desse condicionamento mental e duvidamos de tudo e de todos, acreditando apenas naqueles que nos acostumamos a ter como “*infalíveis*”.

Chegamos ao ponto de não adotar o critério kardequiano de passar pelo crivo da razão, pois duvidamos da nossa própria razão, repetindo o que trouxemos de outras vidas, entregamos a uns poucos Luminares a tarefa de pensar em nosso lugar.

É preciso fazermos como, por exemplo, Divaldo Pereira Franco tem feito, orientado por Joanna de Ângelis e outros Espíritos Superiores: abriremos os olhos e a mente para o que vem de outras correntes religiosas e filosóficas, todavia, fazendo como Kardec aconselhou: não acreditando no primeiro que apareça, mas fazendo passar tudo pelo crivo da razão.

Assim, teremos condições, no presente caso, de continuar o nosso estudo.

Entendamos, porém que a expressão perispírito é genérica, provisória, que, todavia, já está ultrapassada pela própria confirmação de André Luiz quanto ao “*corpo mental*”.

**Mas, mesmo que não aceitemos essa afirmação de André Luiz, isso em nada prejudicará nosso trabalho de mentalização, porque é uma questão secundária.**

**Sigamos, portanto, adiante.**

## **2.1 – SEUS SENTIDOS**

**O Espírito desencarnado, a partir de um certo grau de evolução, não precisa de olhos para enxergar, nariz para sentir odores, ouvidos para escutar, pela para perceber as vibrações que lhe chegam e língua para sentir o paladar de eventuais alimentos, sabendo-se, por exemplo, que em “*Nosso Lar*”, a maioria dos habitantes se alimentam de produtos ali fabricados.**

**Todavia, pela sua ligação com o corpo físico, o perispírito tem os cinco sentidos correspondentes aos do corpo físico e também o “*sexto sentido*”, que é a mediunidade, ou seja, um dado a mais, que os animais têm em menos escala, mas têm.**

**Paremos por aqui, porque isso nos basta, uma vez que nosso objetivo é estudar como direcionar a energia mental para o Bem, em cumprimento do mandamento divino do Amor Universal.**



### **2.1.1 – VISÃO**

**A visão de um Espírito razoavelmente evoluído é em todas as direções, pois não se circunscribe ao campo visual dos dois olhos.**

**Esse é um dado que não gera dúvidas, pois o perispírito não está, no ser humano desencarnado, limitado por um escafandro pesado e incômodo, como é o corpo físico.**

**Quando saímos do corpo físico, através da mentalização, nosso ser espiritual, revestido dos corpos mais sutis, viaja conosco em direção à pessoa que queremos ajudar e lá vemos em todas as direções e não apenas para a frente.**

### **2.1.2 – AUDIÇÃO**

**Quanto à audição vale a mesma explicação acima, evidentemente, sendo que ouvimos, inclusive, os pensamentos e sentimentos da pessoa a ser ajudada.**

**Isso é útil, porque temos de saber exatamente o que está prejudicando a pessoa, para poder ajudá-la a contento.**

### **2.1.3 – PALADAR**

**Normalmente, não precisaremos do sentido do paladar.**

#### **2.1.4 – TATO**

**O tato se expande além dos limites do perispírito, na aura, ou halo luminoso, que, dizia, no caso de Chico Xavier, se irradiava por cerca de dez metros de distância em todas as direções.**

**Assim, tudo que entrava no seu raio de percepção era como se lhe tocasse a pele.**

**Por exemplo, quando a “mulher hemorroíssa” tocou a veste de Jesus, Ele indagou: “- *Quem Me tocou?*” Ele quis, com isso, deixar-nos essa informação da sensibilidade da aura, como uma continuação do sentido do tato.**

**Entendamos isso, pois é importante.**

### **2.1.5 – OLFATO**

**O olfato é mais desenvolvido em certas e pessoas e menos desenvolvido em outras, havendo médiuns que têm essa sensibilidade muito apurada.**

**Tratam-se esses casos excepcionais de uma especialidade mediúnica, pois cada ser criado por Deus pode ser percebido por várias maneiras, ou seja, irradia de si uma única essência, que é sua emanção psíquica, mas que pode ser captada por uma ou outra forma.**

**Também entendamos isso, porque é importante para o trabalho do mentalizador.**

### **2.1.6 – MEDIUNIDADE**

**Este é o “*sexto sentido*”, que Allan Kardec afirmou ser universal, apenas variando de grau entre as pessoas.**

**Como se trata de um tema muito extenso, aconselhamos a consulta a obras especializadas, dentre as quais se contam muitos livros psicografados por Chico Xavier e Divaldo Pereira Franco, mas, sobretudo, recomendamos “Mecanismos da Mediunidade”, de autoria de André Luiz, que é uma obra científica, precisa, didática e profunda.**

## **2.2 – OS “CHAKRAS”**

**Podemos dizer que os “*chakras*” são pontos de conexão do perispírito com o corpo físico, sendo através deles que os dois corpos dão e recebem as influências um do outro.**

**Também não aprofundaremos este tópico, porque há toda uma vasta literatura sobre esse assunto, inclusive referências em obras de André Luiz.**

**Transcreveremos, todavia, a seguir, as informações constantes da Wikipédia sobre cada um dos sete mais conhecidos.**

## 2.2.1 – CORONÁRIO

*“Sahasrara*



*Sahasrara padma*

*(Chakra Coroa)*

*Nome em sânscrito: SAHASRARA ("O Lótus das mil pétalas")*

*Mantra: Aum.*

*Pétalas: 1000.*

*Localização: No topo da cabeça, bem no centro.*

*Cor: Violeta e Branco.*

*Elemento: Todos os elementos.*

*Funções: Revitaliza o cérebro.*

*Qualidades Positivas: Percepção além do tempo e do espaço. Abre a consciência para o infinito.*

*Qualidades Negativas: Alienação, Confusão, Depressão e Falta de Inspiração.*

*O sétimo é o mais importante dos chakras, situa-se no alto da cabeça e relaciona-se com o padrão energético global da pessoa. Conhecido como chakra da coroa, é representado na tradição indiana por uma flor-de-lótus*



*de mil pétalas na cor violeta. Através dele recebemos a luz divina. A tradição de coroar os reis fundamenta-se no princípio da estimulação deste chakra, de modo a dinamizar a capacidade espiritual e a consciência superior do ser humano.”*

## 2.2.2 – FRONTAL

*“Ajña*



*Ajña chacra*

*(Chacra Frontal)*

*Nome em sânscrito: AJÑA ("O Centro de comando")*

*Mantra: Om.*

*Pétalas: 2.*

*Localização: Na testa, entre as sobrancelhas.*

*Cor: Branco.*

*Elemento: Todos os elementos.*

*Funções: Revitaliza sistema nervoso e a visão.*

*Qualidades Positivas: Concentração, Devoção, Intuição, Imaginação, Realização da alma e Sabedoria.*

*Qualidades Negativas: Dores de cabeça, Medo, Problema nos olhos, Pesadelos e Tensão*

*O sexto chacra situa-se no ponto entre as sobrancelhas. Conhecido como "terceiro olho" na tradição hinduísta, está ligado à capacidade intuitiva e à percepção sutil. Quando bem desenvolvido, pode indicar um sensitivo de alto grau. Enfraquecido aponta para um certo primitivismo psico-mental ou, no aspecto físico, para tumoração craniana.”*

## 2.2.3 – LARÍNGEO

*“Vishuddha*



*Visuddha chacra  
(Chacra Laríngeo)*

*Nome em sânscrito: VISHUDDA ("O purificador")*

*Mantra: Ham.*

*Pétalas: 16.*

*Localização: Na garganta.*

*Cor: Azul claro.*

*Elemento: Éter.*

*Funções: Som, vibração, comunicação.*

*Qualidades Positivas: Comunicação, Criatividade, Conhecimento, Honestidade, Integração, Lealdade e Paz.*

*Qualidades Negativas: Depressão, Ignorância e Problemas na comunicação.*

*O quinto chacra fica na frente da garganta e está ligado à tireoide. Relaciona-se com a capacidade de percepção mais sutil, com o entendimento e com a voz. Quando desenvolvido, de forma geral, indica força de caráter, grande capacidade mental e discernimento. Em caso*

*contrário, pode indicar doenças tireoidianas e fraquezas de diversas funções físicas, psíquicas ou mentais.”*

## 2.2.4 – CARDÍACO

*“Anahata*



*Anahata chacra*

*(Chacra cardíaco)*

*Nome em sânscrito: ANAHATA ("Invicto"; "Inviolado")*

*Mantra: Yam.*

*Pétalas: 12.*

*Localização: Coração.*

*Cor: Verde (cura e energia vital); Rosa (Amor).*

*Elemento: Ar.*

*Funções: Energiza o sangue e o corpo físico.*

*Qualidades Positivas: Amor incondicional, Compaixão, Equilíbrio, Harmonia e Paz.*

*Qualidades Negativas: Desequilíbrio, Instabilidade emocional, Problemas de coração e circulação.*

*O quarto chacra situa-se na direção do coração. Relaciona-se principalmente com o timo e o coração. Sua energia corresponde ao amor e à devoção, como formas sutis e elevadas de emoção. Quando ativado desenvolve todo o potencial para o amor altruísta. Quando*

*enfraquecido indica a necessidade de se libertar do egoísmo e de cultivar maior dedicação ao próximo. No aspecto físico, também pode indicar doenças cardíacas.”*

## 2.2.5 – UMBILICAL

### “Manipura



*Manipura chacra*

*(Chakra do umbigo)*

*Nome em sânscrito: MANIPURA ("Cidade das Joias")*

*Mantra: Ram.*

*Pétalas: 10.*

*Localização: Zona da barriga.*

*Cor: Amarelo.*

*Elemento: Fogo.*

*Funções: Digestão, emoções e metabolismo.*

*Cristais: Âmbar, Olho de Tigre e Ouro.*

*Qualidades Positivas:*

*Auto controle, Autoridade, Energia, Humor, Imortalidade, Poder pessoal e Transformação.*

*Qualidades Negativas: Medo, Ódio, Problemas digestivos e Raiva.*

*O terceiro chacra (conhecido como Chakra do Plexo Solar) localiza-se na região do umbigo ou do plexo solar, e está relacionado com as emoções. Quando muito energizado, indica que a pessoa é voltada para as emoções e prazeres imediatos. Quando fraco sugere carência energética, baixo magnetismo, suscetibilidade emocional e a possibilidade de doenças crônicas.”*

## 2.2.6 – GENÉSICO

### *“Svadhithana*



#### *Swadhithana chacra*

*(Chacra órgão genital e base da barriga)*

*Nome em sânscrito: SWADHISTANA ("Morada do Prazer")*

*Pétalas: 6.*

*Mantra: Vam.*

*Localização: Abaixo do umbigo.*

*Cor: Laranja.*

*Elemento: Água.*

*Funções: Força e vitalidade física.*

*Qualidades Positivas: Assimilação de novas ideias, Dar e Receber, Desejo, Emoções, Mudanças, Prazer, Saúde e Tolerância.*

*Qualidades Negativas: Confusão, Ciúme, Impotência, Problemas da bexiga e Problemas Sexuais.*



*O segundo chacra (conhecido como Chacra esplênico, sacro ou do baço), relaciona-se com o poder criador da energia sexual. Quando esse chacra está enfraquecido indica distúrbios da sexualidade ou disfunções endócrinas. Quando excessivamente energizado, indica excesso de hormônios e sexualidade exacerbada.”*

## 2.2.7 – BÁSICO

*“Muladhara*



*Muladhara chacra*

*(Chacra Raiz)*

*Nome em sânscrito: MULADHARA ("Base e fundamento"; "Suporte")*

*Mantra: Lam.*

*Pétalas: 4.*

*Localização: Base da Espinha.*

*Cor: Vermelho.*

*Elemento: Terra.*

*Funções: Traz vitalidade para o corpo físico.*

*Qualidades Positivas: Coragem, Estabilidade. Individualidade, Paciência, Saúde, Sucesso e Segurança.*

*Qualidades Negativas: Insegurança, Raiva, Tensão e Violência.*

*O primeiro chacra (conhecido como Chacra Base ou Raiz), situado na base da espinha dorsal, é responsável pela energização geral do organismo, e por ele penetram as energias cósmicas mais sutis, que a seguir são*

*distribuídas pelo corpo. Quando esse chacra é estimulado, propicia uma boa captação energética.”*

### 3 – O CORPO FÍSICO

Para compreendermos o que é o corpo físico, vejamos o que consta do livro “*Libertação*”, de André Luiz:

*“Os investigadores do raciocínio, ligeiramente tismados de princípios religiosos, identificam tão somente, nessa anomalia sinistra, a renitência da imperfeição e da fragilidade da carne, como se a carne fosse permanente individuação diabólica, esquecidos de que a matéria mais densa não é senão o conjunto das vidas inferiores incontáveis, em processo de aprimoramento, crescimento e libertação.”*

Transcreveremos, agora, o comentário feito por um dos membros da nossa equipe no livro “*Obsessão e Desobsessão segundo André Luiz*”, publicado na Internet no blog cujo endereço é: [luizguilhermemarque.com.br](http://luizguilhermemarque.com.br) e no portal Biblioteca Virtual Espírita:

*Quando pensamos, sentimos ou agimos no Mal lesamos o próprio corpo, os seja, esses “irmãozinhos”, que são as células, colocados sob nossa influência direta para evoluírem.*

*Cada uma delas é um Espírito em estágio menos evoluído que nós, sendo que nós também já vivenciamos essa fase há muito tempo atrás.*

*Esta verdade se encaixa no que foi dito a Kardec de que uma das finalidades das reencarnações de Espíritos humanos é a “intelectualização da matéria”.*

*Compreendamos nossa responsabilidade moral pelos defeitos morais, vícios, suicídio etc., pois, quando lesamos a nós próprios, nunca deixamos de prejudicar aqueles que dependem de nós e temos de responder por isso: “a cada um segundo suas obras”.*

Agora, depois de reflexionarmos sobre o que está dito acima, vejamos outra passagem do mesmo livro, para compreendermos melhor essa “*máquina viva*” maravilhosa que Deus coloca sob o nosso comando, a fim de evoluirmos e

que, todavia, muitas vezes, desgastamos ou destruimos em objetivos que nada têm de úteis para nós e para ninguém:

*“O espírito encarnado sofre a influenciação inferior, através das regiões em que se situam o sexo e o estômago, e recebe os estímulos superiores, ainda mesmo procedentes de almas não sublimadas, através do coração e do cérebro. Quando a criatura busca manejar a própria vontade, escolhe a companhia que prefere e lança-se ao caminho que deseja. Se não escasseiam milhões de influxos primitivistas, constrangendo-nos, mesmo aquém das formas terrestres a entreter emoções e desejos, em baixos círculos, e armando-nos quedas momentâneas em abismos do sentimento destrutivo, pelos quais já peregrinamos há muitos séculos, não nos faltam milhões de apelos santificantes, convidando-nos à ascensão para a gloriosa imortalidade.”*

*Os pontos fracos no ser humano, segundo André Luiz, são o “sexo” e o “estômago” e os pontos de sublimação o “cérebro” e o “coração”, o que podemos traduzir pelo seguinte: a “sexualidade”, pelo direcionamento poligâmico e egoísta das vivências passadas, costuma ser motivo de tropeço na vida da maioria dos Espíritos terrenos; quando fala em “estômago” quer se referir à necessidade de sobrevivência, que faz muita gente se esquecer do desapego aos bens e interesses materiais e da caridade que devemos ter uns para com os outros; o “cérebro” representa a procura pela Verdade, as “Coisas do Céu” e o “coração” a vivência do Amor Universal.*

*Lutam dentro de cada um de nós essas tendências conflitantes e acaba prevalecendo o que nos constitui a verdadeira meta de vida: “Onde o homem tiver seu tesouro aí estará seu coração.”*

*O livre arbítrio permite a cada um escolher seu caminho, mas “se a sementeira é livre, a colheita é obrigatória.”*

### **3.1 – SEUS SENTIDOS**

**Os sentidos, que podemos considerar para fins do nosso estudo, são aqueles cinco conhecidos da Ciência terrena: visão, audição, paladar, tato e olfato, mais o “*sexto sentido*”, que é a mediunidade.**

**Essa classificação tem importância, para nossos prezados amigos, que se dignam de estudar conosco, uma vez que facilita a compreensão da sua realidade física, bem como a daqueles que serão beneficiados por suas mentalizações. Afinal, temos de conhecer, pelo menos basicamente, um pouco da anatomia e da fisiologia do corpo humano.**

**Sigamos, portanto, adiante.**

### 3.1.1 – VISÃO

Há, como se sabe, pessoas com dificuldades maiores ou menos do sentido físico da visão.

Essas pessoas poderão ser beneficiadas pelo trabalho dos mentalizadores até o ponto em que o mérito delas assim permita.

Pois, como vamos sempre frisando neste estudo, compete a quem pretende fazer o bem a outrem “semear” a “boa semente”, mas a “colheita” pertence ao Senhor da gleba, que é Deus.

No livro “A Cura pela Fé”, o irmão José fornece subsídios importantes sobre a participação da fé nos trabalhos de cura, tudo isso que vale para o nosso estudo.

Recomendamos aos nossos queridos leitores que consultem essa obra, divulgada nos mesmos endereços de Internet já referidos linhas atrás.

A visão não é senão a percepção do mundo exterior através de duas películas e demais complementos, que, todavia, foram sendo aperfeiçoados em milhões de anos.

Não devemos supervalorizar essa forma de absorver as informações externas ao corpo, pois o Espírito pode ter de passar pela experiência de viver reencarnado sem esse meio de interação com a realidade exterior e não deve transformar essa limitação em fonte de sofrimento, pois tem outras formas importantes de integração no meio onde vive.

A deficiência visual não é a mais grave de todas, sendo certo que muitos missionários reencarnam com esse tipo de limitação e cumprem grandes tarefas no Bem.

O que gerou a crença, falsa, de que a visão é o sentido mais importante é o estilo materialista de vivência, que, primeiro, em épocas recuadas da História da humanidade, considerava como única atividade nobre a da guerra, sendo que os deficientes visuais não tinham condições de auxiliar sua tribo ou seu clã nesse tipo de “trabalho”.

Procuremos compreender bem este ponto, a fim de não participarmos do modo de pensar da maioria das pessoas, que



**julgar ser uma verdadeira calamidade alguém ser um deficiente visual.**

**Tudo obedece ao Plano Divino de evolução individual, sendo que nada acontece para castigar os seres, mas sim para impulsioná-los a evoluir e, portanto, serem felizes.**

**Que é o tempo de uma reencarnação perante a eternidade senão um segundo?**

**Se há alguém cuja visão tenha sido perdida durante a reencarnação ou que já tenha sido cassada desde seu começo, não entendamos esse quadro como calamitoso, mas necessário para a evolução daquele Espírito e ajudemo-lo a bem administrar essa limitação de várias formas, inclusive desenvolvendo nele o poder mental, pois terá, conforme sua determinação nesse sentido, maior capacidade de concentração e desenvolvimento do psiquismo.**

***“Cada caso é um caso”, mas, fazemos questão de dizer: “Não lancemos desanimadoras vibrações mentais de pena em cima dos deficientes visuais”.***

**Lembremos aqui apenas um exemplo: o de Jerônimo Mendonça, o “gigante deitado”, que, tendo perdido a visão, transformou-se num grande missionário do Bem: pensemos nisso e façamos o bem aos deficientes visuais e não os induzamos à auto piedade destrutiva.**

### 3.1.2 – AUDIÇÃO

Quando Beethoven perdeu o sentido da audição não ficou impossibilitado de compor, mas, sim, pelo contrário, teve mais apurada ainda sua mediunidade, então compondo suas melhores músicas.

A mediunidade, como se sabe, não depende dos ouvidos, que servem apenas para se captar os sons, que são percebidos pelo aparelho auditivo, mas há outros sentidos mais importantes que ele, principalmente o da mediunidade.

Os prezados leitores poderão pensar que estamos justificando como natural a deficiência de todos os sentidos, mas a verdade é que assim pretendemos realmente fazer, para lhes mostrar que nenhum deles é absolutamente indispensável, uma vez que o ser humano pode viver sem um deles e cumprir sua tarefa na Terra, que, basicamente, se resume em adquirir a virtude do Amor Universal.

Não reencarnamos como quem se propõe a uma viagem de turismo, a fim de usufruir da paisagem que se desenhará aos seus olhos, dos sons diferentes que poderá ouvir durante o trajeto etc. etc.

O objetivo das reencarnações é, realmente, a evolução espiritual e, para essa meta ser atingida, vale a pena qualquer restrição ou dificuldade, ou não?

Sem uma audição perfeita, quando não seja possível tê-la, mesmo assim, grandes feitos podem ser realizados, como no caso específico de Beethoven, que citamos como exemplo.

### **3.1.3 – PALADAR**

**Dos sentidos, talvez o menos importante seja o paladar, pois a alimentação poderá ser feita satisfatoriamente via oral sem a mínima percepção do sabor do que entra pela boca e se destina a contribuir para sustentar o corpo físico.**

**Vale aqui também o que viemos falando sobre a deficiência de algum sentido, a fim de que ninguém transforme uma dificuldade física em motivo para sua infelicidade e, mesmo limitado fisicamente, cumpra sua meta principal na vida, que é evoluir espiritualmente, assimilando e vivenciando o Amor Universal.**

**Lembremo-nos de que nem sempre a cura do corpo importará em vitória espiritual e, muitas vezes, acontece exatamente o contrário.**

**Não é sem razão que Chico Xavier viveu a maior parte da vida assoberbado por mais de uma dificuldade física de grande porte, ou seja, justamente para não falhar na sua tarefa missionária, tendo assim também acontecido com Francisco de Assis.**

**Meditemos nisso.**

### **3.1.4 – TATO**

**O tato igualmente não é o sentido mais necessário para o ser humano e vale quanto a ele o que dissemos linhas atrás acerca das limitações físicas.**

### **3.1.5 – OLFATO**

**Para que serve o olfato, senão como um complemento sem imprescindibilidade? Reportamo-nos ao que dissemos linhas atrás quanto às deficiências físicas.**

### 3.1.6 – MEDIUNIDADE

Aqui, sim, está o sentido mais elevado de todos. A respeito, reportemo-nos a uma afirmativa de Chico Xavier: *“Eu sou apenas um sapo comum, nas costas do qual colocaram uma vela acesa. Se retirarem essa vela, pularei na primeira lagoa como qualquer outro sapo.”*

Ao reencarnar, o Espírito perde, talvez, noventa por cento da sua percepção espiritual. Somente através da mediunidade essa percepção aumenta.

Vejam os que André Luiz informa a respeito no seu já citado livro *“Libertação”*:

*“...o estado natural da alma encarnada pode ser comparado, em maior ou menor grau, à hipnose profunda ou à anestesia temporária, a que desce a mente da criatura através de vibrações mais lentas, peculiares aos planos inferiores, para fins de evolução, aprimoramento e redenção, no espaço e no tempo.”*

Completemos essa informação com o comentário estampado no livro *“Obsessão Desobsessão segundo André Luiz”*, a que já nos referimos acima:

*Os mergulhos periódicos na carne, essa “hipnose profunda” ou “anestesia temporária”, representam o caminho da evolução espiritual de todos os seres, desde o início, da criação do Espírito.*

*Não há, portanto, nada de extraordinário nessa alternância vida de encarnado – vida de desencarnado.*

*Acostumemo-nos a pensar assim, inclusive para ficar mais fácil a comunicação com aqueles que estão na outra dimensão, pois o pensamento sempre é o conduto entre os dois mundos complementares, sendo a mediunidade o alargamento dessa via de comunicação.*

Reflexionemos sobre o assunto, a fim de não subestimarmos a mediunidade em detrimento de aspectos da saúde física.

Se possível curar o corpo ou dar-lhe melhores condições de funcionamento tudo bem, mas, se inviável essa proposta,

**sigamos em frente, pois a Providência Divina prioriza a felicidade real das criaturas, que consiste na evolução espiritual e não nas ilusórias benesses materiais.**

**Sem crueldade, nem sadismo ou masoquismo, pensemos nisso.**

### 3.2 – OS ÓRGÃOS E FUNÇÕES

Como sabemos, o corpo físico é uma “*máquina viva*”, composta de trilhões de Espíritos em fase própria da sua evolução, rumo à perfeição relativa.

A especialização é uma das características de cada Espírito, seja em que faixa evolutiva for.

Assim é que, desde muito antes da fase humana, somos encaminhados para a especialização.

Portanto, cada órgão ou detalhe do corpo humano desempenha uma tarefa específica, visando ao funcionamento harmônico do conjunto.

Mentalizemos cada órgão das pessoas que pretendemos ajudar através da mentalização, lancemos “*luz*” sobre ele, aprofundando, de acordo com o caso, essa ajuda, conforme os Orientadores Espirituais forem sugerindo para cada caso.

É importante sabermos do seguinte detalhe: nosso trabalho de mentalização estará sempre sujeito à Orientação Espiritual Superior, sendo que nós apenas realizamos uma parte do trabalho, mas há outros colaboradores, muitas vezes mais graduados, que completam aquilo que nos falta e cuja atuação muitas vezes sequer imaginamos.

Por isso é importante fazermos apenas aquilo que nossa capacidade comporta, sem esperar “*milagres*”, pois não temos condições de dar mais do que temos.

Repetimos aqui o que já déssemos anteriormente: se Jesus disse: “*Eu, de Mim mesmo, nada posso*”, que dirá de nós, Espíritos imperfeitos?

Procuremos lançar emissões mensais positivas em fazer do bom funcionamento de cada um dos itens do corpo físico das pessoas que pretendemos ajudar, mas com serenidade, sem ansiedade, com Amor Universal e não com amor egoístico e deixemos que a Providência Divina cuide dos resultados.



### **3.2.1 – CÉREBRO E ALIMENTAÇÃO PELA ENERGIA SOLAR**

**Quantos benefícios poderemos veicular pela nossa emissão mental em favor do melhor funcionamento do cérebro dos nossos irmãos e irmãs reencarnados!**

**Ali estão localizados os mecanismos de comando do corpo físico e, mesmo num cérebro danificado, as energias curativas ou pacificadoras podem contribuir muito.**

**A energia proveniente do Sol, mesmo aquelas invisíveis aos olhos de carne, penetram pelo “*chakra*” coronário e energizam a máquina orgânica, mesmo durante a noite, através da luz polarizada da Lua.**

**Vibremos sempre na direção do cérebro de todas as pessoas que nos propomos a ajudar pela mentalização.**

### **3.2.2 – MEDIUNIDADE**

**Já falamos, linhas atrás, sobre a mediunidade, mas nunca é demais abordar esse tema, porque é o sentido mais importante no ser humano.**

**Consideramos como sendo mediunidade toda percepção das emanções mentais dos outros seres e tal se aperfeiçoa à medida que o Amor Universal é introjetado e vivenciado.**

**Utilizemos esse recurso maravilhoso para iluminarmos e iluminarmos os demais seres.**

**A potência mental é uma força incalculável e cada um é aquilo que sua mediunidade consegue alcançar.**

**Pensem nisso calma e refletidamente.**

### 3.2.3 – FALA

**A palavra é uma vibração espiritual e, de acordo com alusão sábia de Kaká Werá Jecupé: “...uma palavra pode proteger ou destruir uma pessoa; o poder de uma palavra na boca é o mesmo de uma flecha no arco...”**

**Cuidemos para que nossa fala seja sempre construtiva e vibremos para que as pessoas em favor de quem mentalizemos se conscientizem da finalidade nobre que devem dar a esse meio de comunicação.**

**Falar sem utilidade, falar para maldizer, falar para denegrir a honra alheia – tudo isso é sintonizar no Mal. Devemos sempre fazer o contrário e induzir outros a fazerem o mesmo.**

**Assim nossa boca será abençoada e nossa mente estará iluminada e bem assim a de todas as pessoas que procedem dessa forma.**

**Divaldo Pereira Franco pediu a bênção de Sathya Sai Baba para sua boca e seu coração.**

### **3.2.4 – CORAÇÃO E SISTEMA CIRCULATÓRIO**

**Muitos doentes do coração ou do sistema circulatório se julgam infelizes, deprimidos, sem perceberem que trata-se apenas de mais uma forma de redenção ou até de contenção para o fiel cumprimento das tarefas programadas para a reencarnação.**

**O coração não é o órgão mais importante do corpo, a ponto de desprezar-se outros tantos.**

**A vida pode ser vivida mesmo com limitações nessa área, contanto que se compreenda sua nobre finalidade, ou seja, que está acima da saúde física.**

**Pensemos sempre nesses temas, a fim de sairmos vencedores nas reencarnações.**

**Curar problemas físicos ou minorá-los é importante, mas não é essencial, pois o que é decisivo é curar o Espírito.**

### 3.2.5 – METABOLISMO

Os queridos leitores observarão que praticamente estamos repetindo o mesmo alerta em vários pontos do nosso estudo, mas tal se faz necessário, para ressaltar a importância do desenvolvimento espiritual, pois a mentalização não se destina precipuamente a reforçar a mentalidade materialista, que dá excessivo valor ao corpo em detrimento do Espírito.

Somos Espíritos e não corpos, sendo este último uma ferramenta útil, mas não é o próprio mecânico, ou, comparando-se, um violino, mas não o músico.

O metabolismo se encarrega do trabalho da alimentação do corpo físico quanto aos produtos que entram no interior do organismo pela via bucal.

É Importantíssimo, mas um funcionamento dificultoso não significa necessariamente a impossibilidade da continuidade da vida.

Raciocinemos nesse ponto.

O possível deve ser feito para atingir-se o melhor patamar possível, mas sem a pretensão do “*milagre*”.

Grande quota nos problemas do metabolismo se deve à alimentação incorreta, uso de bebidas alcoólicas e tabaco, o que deve ser pensado por cada um de nós.

A maioria das pessoas precisaria de passar por uma reciclagem total neste aspecto, mas uma reciclagem de grande porte, porque muitos dos alimentos são nocivos ao organismo e encurtam o período da maioria das reencarnações.

André Luiz alerta sobre esse ponto fraco do ser humano reencarnado, como mencionamos linhas atrás.

### 3.2.6 – SISTEMA REPRODUTOR

Sendo vimos na lição repassada por André Luiz, este é um dos dois pontos fracos no ser humano reencarnado, pois, no estágio evolutivo da maioria dos habitantes da Terra, o sexo é um dos mais importantes motivos de quedas.

Repitamos o que André Luiz relata e deixemos por conta de cada um analisar:

*“O espírito encarnado sofre a influência inferior, através das regiões em que se situam o sexo e o estômago, e recebe os estímulos superiores, ainda mesmo procedentes de almas não sublimadas, através do coração e do cérebro. Quando a criatura busca manejar a própria vontade, escolhe a companhia que prefere e lança-se ao caminho que deseja. Se não escasseiam milhões de influxos primitivistas, estrangendo-nos, mesmo aquém das formas terrestres a entreter emoções e desejos, em baixos círculos, e armando-nos quedas momentâneas em abismos do sentimento destrutivo, pelos quais já peregrinamos há muitos séculos, não nos faltam milhões de apelos santificantes, convidando-nos à ascensão para a gloriosa imortalidade.”*

Uma boa técnica para superarmos a tendência enraizada de supervalorizarmos o sexo é visualizarmos em nós mesmos e nos outros não o corpo físico, mas o Espírito, que é “luz”, em que não há formas nem órgãos.

Podemos emitir esse tipo de mentalização em direção aos que pretendemos ajudar, impregnando-lhes o psiquismo com esse tipo de mensagem, a fim de que, com o tempo, passem a enxergar a si próprios e aos outros como “luz” e não como, digamos diretamente, “órgãos genésicos ambulantes”. Fomos suficientemente claros nesse aspecto?

Nosso objetivo é ajudar as pessoas a sublimarem a sexualidade, para que não recaiam nos desvãos do primitivismo.

Quem pretende trabalhar no setor de mentalização não pode se deixar dominar pelos instintos mais primitivos a que

**André Luiz se referiu, relacionados com o estômago e o sexo, pois suas emanções mentais estarão impregnadas de miasmas deletérios, ao invés de serem pura “*luz*”.**

**Pensemos nisso.**

### **3.2.7 – ALIMENTAÇÃO PELA ENERGIA DA TERRA**

**No livro “Mãe Natureza” um amigo da nossa equipe expôs alguns tópicos sobre este assunto, cuja leitura recomendamos e que se acha divulgado nos dois endereços de Internet já referidos.**



## **CAPÍTULO II: EXERCÍCIOS PRÁTICOS**

**Aqui começa o ponto central do nosso estudo, pois a base teórica já foi exposta e o que precisaremos praticar é a emissão de energia mental em nosso favor, mas, principalmente, em favor dos outros irmãos e irmãs, uma vez que o propósito deste livro está consignado no próprio título “*Escola de Mentalização do Amor Universal*”.**

**Iniciaremos, agora, o estudo da nossa preparação prática, para, em ponto diferente deste mesmo livro, falarmos sobre algumas técnicas básicas de ajuda às pessoas.**

**Iniciemos, portanto.**

## 1 – RELAXAMENTO

O primeiro passo é o relaxamento, que nada mais é que asserenar o corpo e a mente, esquecendo todas as preocupações diárias para o encontro com nossa “*essência-luz*”.

Todas as tensões devem ser deixadas de lado, como se não existissem passado nem futuro, mas só o “*aqui e agora*” da realidade espiritual, pois esse é um momento importante da nossa vida.

Não somos, nesse momento, corpo, profissionais, pais, filhos, cidadãos etc., mas o que realmente somos uma centelha de “*luz*”.

Assim pensando, deixemos que nosso corpo fique em segundo plano e procuremos estar em paz.

## **2 – MENTALIZAÇÃO DE VOCÊ-ESPÍRITO**

**Podemos mentalizar nossa “*essência-luz*” da forma que melhor nos aprouver, com forma ou sem forma, não importa.**

**Fiquemos fixados nessa felicidade interior pelo tempo que nos convier, pois aí reside nossa sintonia com o que há de mais elevado em termos de corrente mental que emana de Deus.**

**Sigamos adiante.**

### **3 - MENTALIZAÇÃO DE VOCÊ-PERISPÍRITO**

**Mentalize, em seguida, seus sentidos perispirituais e seus “*chakras*”, um a um procurando iluminá-los pela força do seu pensamento.**

**Permanece nessa mentalização o tempo que você quiser.**

#### **4 – MENTALIZAÇÃO DE VOCÊ-CORPO FÍSICO**

**Proceda da mesma forma quanto ao seu corpo físico, também permanecendo nessa mentalização o tempo que lhe aprouver.**

## **5 – MENTALIZAÇÃO DO CONJUNTO ESPÍRITO- PERISPÍRITO-CORPO FÍSICO**

**Agora, proceda de idêntica forma quanto ao conjunto  
Espírito-perispírito-corpo físico.**

**SEGUNDA PARTE:  
MENTALIZAÇÕES DO  
AMOR UNIVERSAL**

## **CAPÍTULO I: IDEÁRIO DO AMOR UNIVERSAL**

**Definir o que é o Amor Universal é, em outras palavras, proceder da forma como Jesus recomendou: “*Fazer aos outros o que gostaríamos que os outros fizessem a nós.*”**

**As situações que podem ocorrer são imprevisíveis, mas raciocinemos sempre dessa forma: ficaríamos felizes em ser maltratados, prejudicados, desrespeitados etc.?**



## **1 – AUTO AMOR**

**Voltamos aqui à questão do Amor a se mesmo, pois quem não se Ama não consegue se doar aos outros, pois o vazio não preenche nenhum espaço nem em si nem nos outros.**

**Entendamos isso exatamente dessa forma.**

## **2 – IDEÁRIO DO AMOR UNIVERSAL**

**1 – Amar é, simplesmente, dar abundantemente,  
sem limites,  
sem barreiras,  
sem nada pedir,  
obtendo, assim,  
o máximo de felicidade.**

**2 – O perdão se torna inútil,  
por ser automático.**

**3 – Quem Ama não enxerga os defeitos,  
não tem mágoas  
e nem rancores.**

**4 – O Amor é Universal,  
não tem credo  
e nem cor e,  
muito menos, poder (material);  
é abundante:  
quanto mais se dá mais se tem;  
ele transborda,  
como, a exemplo de Jesus,  
na celebração das bodas:  
quanto mais se distribuía o vinho,  
mais tinha-se para beber.**

**5 – A falta do Amor gera traições,  
Doenças e  
guerras...**

**6 – A Lei do Amor é Universal:  
torna-nos corresponsáveis  
pela sua existência em potencial,  
em direção à Luz.**

**7 - O caminho é árduo,  
é o resgate,  
gerando,  
a todo momento,  
instantes de provas  
para a nossa evolução.**

**8 – Ame sempre.**

**9 – Ame muito.**

**10 – Ame sem julgar.**

## **CAPÍTULO II: MENTALIZAÇÕES**

**Depois de passarmos pela fase do relaxamento e termos mentalizado a nós mesmos, plenificando-nos de energias positivas, podemos iniciar o trabalho de ajudar os outros com nossa energia psíquica.**

**Figuremos algumas hipóteses, apenas exemplificativamente, sabendo, porém, que outras podem ocorrer e sua solução ficará a cargo dos nossos Orientadores Espirituais, que nos intuirão no momento e da forma corretas.**

## **1 – FORMAS-PENSAMENTO NEGATIVAS ENXERTADAS NO PSIQUISMO ALHEIO**

**Pode ocorrer a situação de querermos ajudar a quem prejudicamos, ou seja, as pessoas em cujo psiquismo implantamos formas-pensamento negativas.**

**O que devemos fazer é mentalizar o problema que criamos para aquela pessoa, pedirmos perdão a ela mentalmente e pedirmos aos Orientadores Espirituais que dissolvam aquelas formas-pensamento, vendo-a, ao final, livre da constrição negativa e vendo-nos também libertos.**

## **2 – CURA OU ALÍVIO DE DOENÇAS FÍSICAS**

**Devemos mentalizar o órgão doente e visualizá-lo recebendo luzes de cura durante o tempo que nos parecer necessário e, logo, imaginarmos a pessoa curada ou com significativa melhora.**

### **3 – MENTALIZAÇÃO DE PESSOA VÍTIMA DE VÍCIOS DE VÁRIAS ORDENS**

**Proceder de forma semelhante à anterior.**

**4 – MENTALIZAÇÃO DE PESSOA NECESSITADA DE  
MAIOR CAPACIDADE INTELECTUAL**

**Proceder da mesma forma.**